ARTIGOS E ENTREVISTAS

AIKIDO E SHINTOISMO

Aikido e Shintoísmo

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
O presente trabalho tem por objetivo informar os alunos e principalmente os instrutores do Instituo Takemussu sobre os conceitos básicos que relacionam Aikido com Shintoísmo. Por favor, aprendam isto tudo muito bem. Sem estas noções, dificilmente alguem vai entender a essencia desta arte pois as raízes estão nestes conceitos apresentados.

Wagner Bull
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

O Caminho do Kami

O que é Shinto? A palavra shinto é uma combinação de dois termos: shin, significando deus e to ou do, significando caminho. Shin é o ideograma chinês para deus e kami é a pronúncia japonesa para o mesmo ideograma. Shin ou kami significa qualquer ser divino ou qualquer coisa no mundo ou além dele que possa inspirar no ser humano um sentimento de divindade e mistério. Do é comumente traduzido como "estrada" mas pode significar metaforicamente "o caminho da vida" ou o "caminho de Deus".

Conseqüentemente, o termo significa "o caminho do kami", que pode também ser escrito kami no michi. Shinto não possuía um título formal até o Budismo chegar ao Japão no século VI d.C., quando um nome teve de ser dado à tradição mais antiga para ser distinguido do novo e estrangeiro. O Budismo então foi chamado de Butsudo (o caminho do Buda) e para deixar claro qual era qual, o mais antigo caminho do culto ao Kami veio a ser conhecido como Shindo ou Shinto (o caminho do Kami).

O Nihonshoki1 registra que o Imperador Yoomei seguiu o caminho de Buda e honrou o "caminho do kami". Esta foi a primeira vez que o termo Shinto foi usado na língua japonesa. Desta forma, Shinto recebeu um nome e este é o nome pelo qual o conhecemos atualmente.

Shinto não possui nenhum registro escrito, mas nos antigos escritos japoneses que narram as origens mitológicas do povo e suas tradições, do Kami e da Casa Imperial, há algumas idéias e explicações sobre as origens da cultura e crenças japonesas. O texto chamado de Kojiki2 é uma dos mais antigos escritos em língua japonesa. O processo de compilação de Kojiki iniciou-se por volta de 682 d.C. e finalizou-se por volta do ano de 712, de acordo com a maioria dos historiadores.

Dizem que o Kojiki foi compilado por um estudioso chamado Onoyasumaro que o recebeu verbalmente de uma pessoa com uma memória extraordinária, Hiedanone. O registro foi então apresentado formalmente à Corte Imperial para aprovação como escritura oficial relatando a origem do Japão e do papel do Kami na criação da cultura japonesa. Apesar de outros escritos aparecerem mais tarde e em estilo chinês, com uma orientação mais histórica (como em Nihongi, escritas por volta do ano 720), o Kojiki permaneceu como o de maior prestigio por causa da ênfase sobre a era do Kami.

Basil Chamberlain, o estudioso britânico que primeiro traduziu o Kojiki para o inglês no final do século XIX, escreveu em seu prefácio que o Kojiki "preservou, mais fielmente do que qualquer outro livro, a mitologia, os costumes, a língua e as tradições do Japão. Escrito por ordem imperial no século VIII, esta história nacional é o conjunto literário mais antigo do Japão e a escritura fundamental do Shinto. Ele proporciona, além disso, uma vivida descrição da nação em surgimento".

A mitologia dos capítulos mais recentes estão mais diretamente relacionados com o Shinto. O que segue se é uma explanação da mitologia na interpretação de Yukitaka Yamamoto, 96º sacerdote-chefe do Grande Santuário de Tsubaki.

"Quando o paraíso e o inferno vieram para a existência, cinco kami's nasceram em Takamanohara3: Ame no Minakanushi4, Takami Musubi no Kami5, Kami Musubi no Kami6, Umashi Ashikabi Hikoji no Kami7 e Kuni Tokotachi no Kami8".

No centro da criação estava Ame no Minakanushi no Kami, a figura central do universo. Como o universo formou-se de uma massa caótica, o kami do nascimento e o kami do crescimento iniciaram o desenvolvimento da ordem cósmica para que seus poderes pudessem originar a criatividade. O conceito de mussubi, o poder da criatividade é mostrado como o principal aspecto do Shinto.

Aikido: a relação com Shinto e Misogi

Misogi9 é a primeira disciplina do Shinto esotérico. Misogi Shugyo10 cria o espaço do musubi11 realçado do mundo divino. Do mesmo modo, o Aikido atua como campo de ação do praticante no espaço entre a lenda e a realidade – vibrando com potencialidade – experimentando diretamente a constante criação que é o Shinto.

O Aikido no Kaiso12, Ô-Sensei Morihei Ueshiba disse:

"Aiki é a atividade do ser guiado pelo Kamisama13 sobre os ecos do tamashii (alma) do shikumi (desígnio universal)".

Ô-Sensei afirmou também:

"Eu não criei o Aiki. Aiki é o caminho do Kami e foi criado por ordem do Kami. Aikido começou com a criação do universo por Ame no Minakanushi no O'Kami".

"Levante-se cedo para saudar o sol. Inspire e deixe-se planar até os confins do universo. Expire e deixe o cosmos entrar. A seguir inspire a fecundidade e a vibração da terra. Combine a respiração da terra com a sua própria e a transforme na respiração da vida. Seu espírito e corpo ficarão agradecidos, depressão e inquietação disssipar-se-ão e você se encherá de gratidão (kansha)".

Ai (encontro, junção, confluência), Ki (espírito, vibração, poder, essência) Do/Michi (caminho, modo, rumo) é tradicional Budo14 somente nas formas e estruturas gerais. Aikido engloba, completa e transcende o Budo tradicional com um significado técnico-espiritual para unir os seres humanos com um vivo e pulsante cosmos (Daishizen15).

Aikido, Misogi e Chinkon16 são partes do mesmo objetivo; são nada menos que veículos sagrados para conduzir a humanidade de acordo com o Daishizen para habilitar a humanidade a se juntar ao Kami.

O fundamento para estes Gyo17 está no yangizar18 (densificando, centripetando) a estrutura fisiológica e então esta torna-se um canal mais claro ou antena para o ki (essência vibratória) infinito do céu.

No corpo humano, a força do céu (kamuromi) entra pelo topo da cabeça e desce através do corpo. A força da terra (kamurogi) sobe da terra em direção ao céu através do corpo, seguindo a mesma via. Este movimento vertical (tate musubi) é a principal conexão entre céu, terra e humanidade. Em Shinto, este corresponde ao fluxo do amor entre o mundo celeste (Takamanohara) e o mundo físico (Ashihara no Nakatsu Kuni). Na cosmologia do Aikido, isto corresponde a "reppaku" e é a função principal do Ama-no-murakumo-kuki-samuhara-ryu-o-haya-takemussu-no-O'Kami, o Aiki O'Kami.

A yangização filiológica do Misogi aumenta este tate musubi no corpo, pelo alinhamento vertical

dos centros de energia (chakras19). Arquetipicamente, os Aiki waza (técnicas do Aikido) envolvem movimentos espirais ao redor de um centro calmo e estável, no eixo vertical. O Furube no Kamuwaza (técnica de movimento) do Chinkon Gyo Ho20 alinha verticalmente os centros de energia do corpo como se estivessem atados em linhas de ouro.

Esta forma helicoidal aparece no shimenawa, gohei e shide21 (acessórios mágicos de santuários Shinto). Na natureza, todo movimento e todo crescimento ocorre de forma helicoidal e espiralada. Isto é verdadeiro na germinação de sementes, no desenvolvimento do embrião humano, no sistema climático, nas galáxias, etc. Assim, as técnicas de Aikido refletem a natureza e recriam este paradigma. Pela criação holográfica22 destas arquetípicas e espiraladas formas sem corpo, entramos no ritmo da natureza. Em suma, os movimemtos do Aikido produzem um holograma interno, colocando-nos corretamente no interior do universo e desenvolvendo-nos a harmonia.

Como Ueshiba O'Sensei disse a Yukitaka Yamammoto Guji (96º sacerdote-chfe do Tsubaki Dai Jinja):

"Estes movimentos são os fundamentos do Aikido, movimentos que unem a humanidade com a Grande Natureza, todos concedidos pelo Sarudahiko no O'Kami23. Aikido é Misogi, Misogi de nós mesmos. Aikido é o caminho do Misogi em si, o caminho para tornar-se Sarudahiko no O'Kami e estar sobre Ame no Ukihashi24. Em outras palavras, as práticas do Misogi é Aiki, o caminho da união do Céu e Terra, o caminho da paz mundial, o caminho da humanidade perfeita, o caminho do Kami, o caminho do Universo".

Kaiso afirmou também:

"O coração do Aikido é Misogi. Por meio da técnica de Misogi, você forja continuamente o espírito do amor e proteção a todas as coisas que cuidam da seqüência lógica das multidões do Kami; deste modo você finalmente poderá cumprir a sua missão".

"Purifique o corpo e o espírito, removendo toda malícia, egoísmo e desejo através do Misogi Shugyo23.

Acalme o espírito e retorne ao divino através do Chinkon.

Seja sempre grato (kansha) pelas dádivas recebidas do Kamisama, da natureza, de sua família e dos seres humanos."

Literalmente, O'Misogi Harai é a prática da remoção de kegare (poluição, sujeira) do corpo/mente/espírito, através do banho ritual em água corrente gelada; purificação no rio, quedas d'água ou mar.

As práticas do Misogi podem ser subclassificadas como sendo as que purificam o corpo (estrutura física), o coração/alma (parte emocional), o ambiente e o espírito (parte astral).

O Misogi do corpo físico implica em lavar (literalmente) removendo a sujidade externa, em purificar a corrente sangüínea (alcalinizando, yangizando) através da dieta26 e ajustando as atividades diárias e o sono. De principal importância é a regularização do movimento do organismo por meio do reforço à centripetalidade e à harmonização interna e externa.

O Misogi da alma é a renúncia a velhos conceitos e crenças que não contribuem para a saúde e longevidade; é a mudança para a vida mentalmente positiva; é o entendimento do Kannagara27 para obtenção da harmonia interna, manifestando kansha (gratidão); é a condução a uma alma equilibrada, cujos atributos são:

Akarui kokoro28 – sinceridade e satisfação no coração/vivacidade/brilhando como o sol.

Kiyoki kokoro – um coração como uma jóia – com semelhante limpidez e brilho.

Makoto kokoro – um coração sincero.

Naoki kokoro – um coração inocente, sem os desejos do logro.

Tadashiki kokoro – um coração justo e correto.

Para o Misogi do ambiente temos os Aikido no ugoki (movimentos do Aikido), cujo principal objetivo é justamente a purificação do ambiente físico. Isto também inclui a verdadeira limpeza do ambiente (O'susuharai), com as atitudes de abstenção de negatividade ou tristes palavras de desalento (imi no kotoba) e do uso de palavras claras e lúcidas, o que conduz ao Kannagara (kotomuke). Um dos objetivos do hakushu (purificação pela batida de palmas) é a desobstrução do ambiente de vibrações estagnadas, através do uso intencional de um som agudo. Kototama29, do mesmo modo, purifica o ambiente, assim como o movimento de Harai Gushi30.

O Misogi do espírito (rei) consiste no exercício do corpo/mente/espírito com Mitama Shisume31/Chinkon. A purificação da parte astral é feita pela vibração dos sons (i.e. o Hi Fu Mi Norito [explanado adiante]).

A Mitologia da Criação

Os kami's apareceram do Takamanohara32 e o primeiro deles, Ame no Minakanushi, ordenou aos outros a moldarem o universo norteados pela Verdade, Razão e Princípio. Para Izanagi no Mikoto (o homem que convida) e Izanami (a mulher que convida), foi-lhes ordenado a criarem o mundo. Eles ficaram de pé sobre Ame no Ukihashi (a flutuante ponte celestial) e mergulharam o bastão do céu para abaixo das nuvens, até o oceano primitivo.

A água salgada que gotejou do bastão coagulou e formou a ilha de Onogoro, usualmente tido como sendo as ilhas do Japão, mas que também pode ser entendido como significando o mundo inteiro. Nesta origem significativa, Onogaro é descrito como algo que possui rotação sobre si mesmo, que sugere o mundo.

Izanagi e Izanami desceram então à terra onde fizeram amor e após o qual Izanami falou sobre a grandiosidade do ato. Depois de procurar novas orientações junto ao Kami Celestial de como continuar a criação do mundo e completar perfeitamente o ato de amor, eles retornaram à terra e começaram a criar várias ilhas. Diversos kamis fora gerados e o último kami a se apresentar foi o kami do fogo. O uso do fogo pela civilização humana marcou este incidente. O perigo do fogo é mostrado pelo fato de, após o nascimento do kami do fogo, sua mãe, Izanami, adoentar-se e morrer.

Depois de sua morte, o aflito Izanagi procurou por Izanami no mundo subterrâneo. Yomi no Kuni, a terra da poluição, onde ela começava a se decompor. Ela pediu-lhe para que não a contemplasse, mas ele ignorou suas ordens e, em sua ira, ela o perseguiu até os limites do outro mundo. Izanagi, então, bloqueou a entrada do mundo subterrâneo com uma grande pedra.

A estória do amor entre os dois e a morte de Izanami é contada de outra maneira. Ao final, Izanami ameaçou matar mil pessoas por dia se Izanagi insistisse em retornar ao mundo subterrâneo. Ele respondeu que poderia assegurar o nascimento de cinco mil pessoas por dia. Isto afirma o poder da vida sobre a morte e nisto repousam os fundamentos do otimismo do Shinto em sua visão da vida.

Após a volta do mundo da poluição, decadência e morte, Izanagi banhou-se no rio Tachibana para limpar-se completamente da decadência. Este ato de banho ritual é o inicio da idéia de Misogi, o ato físico da purificação na água, que é o protótipo do ritual shinto de O'harai ou purificação. Atualmente a purificação é realizado normalmente de modo simbólico, com o sacerdote agitando o harai-gushi, um bastão com fitas de papel.

Quando Izanagi lavou seu rosto enquanto se limpava, um kami nasceu de seu olho esquerdo,

Amaterasu O'Kami33. Tsukiyomi34 surgiu de seu olho direito, e de seu nariz apareceu Susanoo no Mikoto35. Feliz com o nascimento dos três ilustres kami, Izanagi dividiu o controle do universo entre eles.

Amaterasu O'Kami recebeu o poder e a autoridade de presidir sobre o universo e o sistema solar: a Tsukiyomi foi concedido o poder de reinar sobre a noite e a Susanoo foi conferido com o privilégio de governar o mundo e as estrelas. Deste modo, a luz e energia necessárias para a vida vêm do kami do Sol, enquanto que a Lua preside sobre a quietude e o crescimento. O kami dos mares é responsável pelo movimento rítmico da terra e sua vida diária, pela luz das estrelas e pela seqüência da vida em seu ciclo.

Em Shinto, chamamos de Kannagara ao repousante e infinito movimento dos corpos celestes, movimentos que vão "juntamente com o kami".

Hi Fu Mi Norito

O Hi Fu Mi Norito é uma parte integrante da prática de Chinkon Gyoho [treinamento austero, com o corpo e mente] como ensinado pelo Ueshiba O'Sensei.

Chinkon é uma metatécnica esotérica capaz de reintegrar, em harmonia dinâmica, as divisões do estado mental, conduzindo-nos intimamente à realidade vibrante de Ame-no Minakanushi, o Kami Universal, apagando as dualidades entre nós próprios/outros/natureza/universo. O musubi vertical é também acentuado quando transcendemos o tempo/espaço.

Ame-no-Uzume-no-Mikoto, divindade de Kagura37 (movimento divino) e esposa do espírito guardião do Aikido, realizou a primeira forma arquétipa de Kagura perante Ame-no-Iwato (moradia celestial na rocha). Neste momento ela ofereceu a "expressão divinamente inspirada" – o Hi Fu Mi Norito, inicialmente uma fórmula sagrada entonando os números de 1 a 10, posteriormente usada em Chinkon.

Esta série refere-se aos dez tesouros sagrados:

1. Hi O mesmo som da palavra japonesa para o sol ou para o fogo, refere-se a uma das fontes originais, a grande força natural do universo.
2. Fu Significando Fukidasu (jorrar). Fu também vem de fukumu (conter). A força Hi (espaço divino) divide a produção em uma grande dualidade: positivo/negativo, água/fogo, elétrico/magnético, partículas/ondas. Fu é a força separadora.
3. Mi de Minoru (frutificar). Implica em recombinação de elementos distintos para produzir frutos. Um retorno ao centro.
4. Yo O mesmo som da palavra japonesa para "nó de bambu", significando: 1) o mundo 2) o fruto e sua força espiritual 3) a vida diária.
5. I O segundo I de Mi-Itsu (virtude ou glória quando se refere ao Absoluto). Acrescida à força vital das palavras é vontade divina e as ações da vontade divina.
6. Mu Vem de Musubi (ligação). Também em Kokemusu, encurtado para koke, que significa musgo (que germina da terra, ligado às forças naturais).
7. Na de Naru (tornar-se). Naosu (fazer), implica ambos.
8. Ya Relacionado a Ya Masu Masu (mais e mais), indicando desenvolvimento.
9. Ko Última silaba de Miyako (congelar, centripetar, solidificar, formar um bloco).
10. To Como em Togeru (concluir), Tomaru (parar). É a finalização, conectando Musubi horizontal e vertical (a cruz Aiki).

A prática do Chinkon Gyoho é muito antiga (predatando o Kojiki em 620 A.C.). Alguns experts acham que é uma prática do Shinto original. Até este século, a prática era reservada para:

• O Guji (sacerdote-chefe de Isso-no-Kami-Jinja38).
• Sumera-no-Mikoto, cada novo imperador, antes do Daijo-Sai, a cerimônia pivô, parte do Sokui no Rei (cerimônia de entronamento).
• O sacerdote Shinto oficial da corte imperial (descendente de Ame-no Koyane-no-Mikoto e

Futo-Dama-no-Mikoto, divindades conduzidos à terra pelo Sarudahiko-no-O'Kami) que roga às divindades dos Oito Musubi para salvar a humanidade.
• Alguns leigos.

O'Harai no Kotoba39

Pela vontade do Grande Espírito, pelo qual o universo foi iniciado na força cósmica da criação pelo Kami do Nascimento e do Desenvolvimento e através do qual o sistema solar está unido na força da harmonia pelo Kami da Expansão e Contração, oitocentos milhões de Kami's foram chamados de todo o universo para serem consultados e debaterem exaustivamente entre si, até um completo consenso ser alcançado sobre como criar e governar, sob a sólida imagem do Grande Kami, o mundo auto-suficiente, livre de ansiedade e cheio de paz, como significa o Grande Espírito.

No movimento dinâmico da criação do mundo, onde paz e segurança estão a ser alcançados, a falta de harmonia surge pelos movimentos excessivos de certos Kami, no estágio da transformação ainda em movimento. A fim de restaurar (purificar) a harmonia e pureza do mundo como antes havia sido, as causas das malfunções no processo da criação devem ser completa e repetidamente analisadas, e só então uma solução concreta pode ser empreendida.

Se todas as criações naturais, como as pedras, árvores e ervas, puderem completar sua missão e se puderem ser reconhecidas e colocadas do melhor modo, na qual a harmonia possa ser encontrada, nenhum problema ocorrerá e o mundo poderá retornar ao estado de harmonia. Com este equilíbrio na natureza, o legado do Grande Espírito descerá através da luz celestial com infinito poder cósmico, penetrando no centro irradiador dos problemas.

Criando firme raiz no solo, onde o Kami incrustrou a missão de alcançar a paz e a segurança, os homens que forem capazes de se realizar poderão sobreviver recebendo o legado do Kami celestial e terrestre, através da energia do sol.

Seres humanos, entretanto, são inclinados a cometerem pecados. Existem dois tipos de pecados que freqüentemente cometem: pecados celestiais e pecados terrestres. Pecados celestiais são as faltas que distorcem e impedem o processo da natureza, do mesmo modo que, cobrindo o sulco do arado pelos campos de arroz, faz-se com que o arroz seque. Pecados terrestres são os atos que distorcem o relacionamento natural entre mãe e filho, homem e sociedade, e homem e as coisas.

Após cometer estas faltas, o homem deveria fazer uma rememoração introspectiva. Para demonstrar o pagamento da indenização por ter cometido os pecados, o homem deve recitar a Oração da Grande Purificação.

Se o homem seguir sinceramente a lei da Grande Natureza, o Grande Espírito perceberá e o mundo será iluminado novamente pela dissipação das nuvens que cobrem as altas montanhas em desafio a todas as dificuldades.

Pelo divino sopro do Grande Espírito, toda ansiedade e dificuldades serão dissipadas. Viver livre de problemas: os problemas que ocorrerem de manhã serão resolvidos à tarde, através da interrupção do vínculo entre a ansiedade e os problemas. A cegueira provocada pelos problemas será completa e persistentemente clareada pela veemência da esperança e do conhecimento. Então o Kami poderá purificar o resto dos pecados.

No rio raso da correnteza, com o veloz curso fluindo das altas montanhas, Seoritsuhime, o Kami da purificação das sujidades, limpará todas as impurezas e então as carregará para o oceano.

No centro da forte correnteza marinha impelindo de todas as direções e cobrindo o vasto redemoinho de água, Hayaakitsuhime, o Kami do mar tempestuoso, tragará todos os pecados e impurezas e então Ibukidonushi-no-Kami, o Kami dos poderosos ventos, os soprará para baixo,

para o mundo da morte, o mundo subterrâneo.

Finalmente, Hayasasurai-Hime, o Kami do submundo, absorverá todos os pecados e as impurezas e tem-se então retornado o esplendor original e a beleza como era antes.

Depois de tudo ter sido purificado e retornado ao que realmente eram, todos os Kami's celestiais e terrestres reconhecerão o homem, quando ele tiver varrido todos os pecados.

Triângulo, Círculo, Quadrado

Triângulo Círculo Quadrado
Iku Mussubi Taru Mussubi Tamatsume Mussubi
Sankaku no Irimi Em no Irimi Chokusen no Irimi
Gasoso Liquido Sólido
Estrelas Lua Sol
Espada Jóia Espelho40
Sal Água Arroz
Missão Vida Destino
Futuro Presente Passado
Intelecto Emoção Sentimento
Sistema Nervoso Sistema Circulatório Sistema Digestivo

Qual é o significado do triângulo, círculo e quadrado?

Sangen no Hossoku (a regra dos 3 elementos) é uma cosmologia baseado no triângulo, círculo e quadrado. Primariamente isto se refere à realidade vibracional dos estados gasoso, líquido e sólido da matéria, respectivamente. Estas formas dizem respeito também ao "San Hikari" ou os três brilhos (sol, lua, estrelas) que iluminam a existência humana. Para o Aikidoka, estas formas representam as formas arquétipicas do Irimi (entrada), a origem de todos os movimentos Aiki. O'Sensei escreveu:

"Tai wa San Men
Kokoro wa Maru
Ashi wa Shikaku Gen no ari."

Parafraseando: Hanmi é a entrada triangular, a mente flui de maneira circular, o movimento das pernas é naturalmente de forma quadrada.

1Nihonshoki: "Crônicas do Japão"
2Kojiki: "Registro de Assuntos Antigos"
3Takamanohara: o plano dos cinco paraísos, o lugar celestial [no original consta como sendo todo o universo, mas a mitologia antiga do Shinto considera três mundos: Takamanohara ou Takama-ga-hara (Mundo Celestial), Tokoyo-no-kuni (Mundo da Abundância e Vida Eterna) e Yomi-no-kuni (Mundo da Escuridão) – nt]
4Ame no Minakanushi: Mestre do Augusto Centro do Universo
5Takami Musubi no Kami: o Grande e Augusto Kami da Criação

6Kami Musubi no Kami: o Divino Criador de Maravilhas
7Umashi Ashikabi Hikoji no Kami: o Amável Broto de Junco, o mais antigo Kami
8Kuni Tokotachi no Kami: o Eternemente Estável Kami Celestial
9 Misogi: ato de purificação, através da água corrente, antes de uma cerimônia sagrada shintoista
10 Shugyo: usa-se com o significado de treinamento austero: o significado original é "polir as técnicas/estudos de uma arte" [nt]
11 Musubi: conexão, relação, junção
12 Aikido no Kaiso: fundador do Aikido
13 Kamisama: Kami=deus ou entidade; sama=sufixo indicador de respeito – literalmente: Senhor Kami [nt]
14 Budo: caminho marcial
15 Daihizen: Dai = grande; Sizen = Natureza [nt]
16Chinkon: literalmente, "espírito e corpo" [nt]
17Gyo: método de treinamento austeros
18Yangizar: - de Ying-Yang, os princípios opostos interligados criadores do universo (homem/mulher, céu/terra, ácido/alcalino, centrífugo/centrípeto) [nt]
19chakras: pela filosofia indiana, são os pontos do organismo que são centros energéticos vitais; o Aikido enfatiza três deles: o centro físico (no hara), o emocional (na altura do coração) e o racional (na cabeça) [nt]
20Chinkon Gyo Ho: treinamento austero, realizados com espírito e coração [nt]
21shimenawa, gohei e shide: objetos feitos/enfeitados com dobraduras de papel ziguezagueadas, lembrando a forma heliodoidal (no dojo central do Instituto Takemussu, na parte superior do Kamidama, temos um shimenawa: a corda com as dobraduras de papel) [nt]
22holograma: um tipo de fotografia que gera uma imagem tridimensional de um objeto: com somente uma parte de um holograma continua sendo possível gerar a imagem do objeto
inteiro; o autor possivelmente quer dizer que uma pessoa poderia representar o Universo inteiro, assim como todo o Universo estaria presente nesta pessoa [nt]
23Sarudahiko no O'Kami: divindade guardiã do Aikido
24Ame no Ukihashi: a Flutuante Ponte Celestial
25Shugyo: no original consta shu ho, mas possivelmente por engano, pois esta expressão é comumente utilizada para designar cerimônias secretas budistas [nt]
26dieta do Misogi: é baseada principalmente de grãos, com acréscimo de frutas e vegetais da estação
27Kannagara: caminhando com os deuses – posteriormente temos uma explicação detalhada [nt]
28 Akarui: claro, brilhante; no texto original consta Akaki, mas possivelmente por engano, pois akaki significa "avermelhado" [nt]
29Kotodama: literalmente, o "espírito da palavra"; antigas crenças japonesas diziam ser possível o controle das coisas através do uso de sons corretos; Ô-Sensei foi um estudioso do Kotodama (ou Kototama) [nt]
30Harai Gushi: um bastão com tiras de papel em uma das pontas; usado no Shinto para purificar o ambiente; há filmes em que mostra-se Ô-Sensei fazendo uso do Harai Gushi, movendo-se e agitando-o; em um outro filme, sensei Hikitsuchi Mitya (aikidoista e pastor shintoista) faz o mesmo [nt]
31Mitama Shizume: literalmente, "acalmar o Espírito Sagrado" [nt]
32Takamanohara ou Takama-ga-hara: o Plano dos Cinco Paraísos, o Mundo Celestial; o lugar de origem dos Kami's; de acordo com o texto original, pode ser interpretado com o sistema solar [nt]
33Amaterasu O'Kami: a Grande, Augusta e Brilhante Divindade do Sol
34Tsukiyomi: a Divindade da Lua
35Susanoo no Mikoto: o Desordeiro, Esperto e Impetuoso Deus masculino
37Kagura: dança cerimonial divina [nt]
38Iso-no-Kami-Jinja: Santuário do Kami de Iso [nt]
39O'Harai no Kotoba: O = prefixo indicativo de respeito, Harai = cerimônia de "espanar" (o pó), Kotoba = palavra(s); Harai é uma cerimônia shintoista feita semestralmente em que as pessoas rezam para se limparem de seus pecados, sujeiras e azares; neste sentido, O'Harai no Kotoba assume o significado de "Oração da Grande Purificação" [nt]
40Espada, Jóia e Espelho: os três tesouros do Japão; símbolos da autoridade dada ao Deus-Sol na criação do Japão; representam respectivamente a coragem, a benevolência e a sabedoria